

## Miért nem tud elélni a férfi?

Győri Szilvia szexuálpszichológus és tanácsadó szakpszichológus egyre több kérdést kap férfiaktól. Szakértőnk most a stressz, a teljesítménykényszer és az önbizalomhiány miatti problémákra adott választ.

"Kedves Szilvia!

Már több fórumon érdeklődtem, de egyértelmű választ nem kaptam még. A munkámból adódóan, és alapból is elég stresszes, feszült vagyok. Nehezen oldódok fel, az önbizalmam sem a legnagyobb. Voltak negatív és pozitív élményeim is, de mivel több a negatív élmény, kezd aggasztani a dolog. Arról van szó, hogy szex közben nem tudok elmenni, nem érek a végére.

Ez úgy néz ki, hogy minden teljesen jól működik, nincsenek potenciális zavarok, a merevedés tökéletes, a vágy is, a partner is, tehát a szex kívánása, izgalmja teljesen jól működik. Zárójelben megjegyezném, korábban emiatt voltam andrológusnál, megvizsgált, szervi probléma nincsen. Arra bízott, lazuljak el amennyire csak tudok, és ne a teljesítménykényszer lebegjen a szemem előtt.

Szóval aktus közben minden szép és jó, érzem is, amikor alhas tájékán megindul az a melegség, és lassan fokozódik is. Viszont ennyiben marad az egész, nem tudok kellően ellazulni, agyban ott lenni, rákoncentrálni az elkövetkező pillanatokra, amikor is az orgazmusnak kéne következnie. Magyarul, nem jutok a végére és az igyekezetben meg ráadásul fizikailag is elfáradok, és nem bírom tovább tartani a tempót, mert az öröm érzetét felváltja a fáradtság és a zibbadás érzése.

Csináltam már olyat is, hogy pihentem egy kicsit, hogy regenerálódom, a merevedés nem lankadt, tehát az érdeklődés megmaradt, de egyszerűen amikor a végpont közeledik, mintha kattanna valami az agyamban, és nem tudok koncentrálni 100%-osan. Teszem hozzá, az önkielégítés működik, bár egyszer-egyszer előfordul, hogy nagyon bele kell húznom, hogy eredményes legyen, de az esetek többségében sikerül, egész nagy vehemenciával és hosszas végkifejlettel. Bár nyilván ehhez hozzájárul a jó minőségű pornóvideók nézése, mert csak fejből nem sok sikerrel járnék.

35 éves vagyok, a küzdelmet, hogy sikerülni fog, nem adom fel, csak segítséget szeretnék már kapni olyan hozzáértő embertől, aki megmondaná, mi a baj, és hogyan lehet ezt orvosolni. Még ha időigényesebb is a javulás, az sem baj, csak szeretnék már legalább valami sikert elérni.

Elnézésemért kérem, hogy ilyen hosszúúra nyúlt a mondókám, remélem, tudsz valami szuper tanácsot adni, ami visszahozná a lendületet, hogy újra és újra közös élményben legyen részünk a párommal.

Köszönettel és üdvözlettel: Zsolt

Kedves Zsolt!

Sajnos manapság a stressz valamilyen formáját egyikünk sem nagyon tudja elkerülni, ám bármilyen elcsépelten is hangzik, neked is meg kell találnod annak a módját, hogy heti 2-3 alkalommal levezesd a feszültséget, lehetőleg valamilyen relaxációs formában, de az aktív sport is sokat segít. Persze nem ez lesz az, amivel eléred a végső célot, de alapnak kiváló.

Jó, hogy kizártad a szervi okokat, és a maszturbálás is fontos, hiszen ez által nemcsak örömet okozol magadnak, hanem a tested működését is egyre jobban megismered. Ezen felül fontos tudni, hogy az orgazmus egy kontrollvesztett állapot, ami azt jelenti, hogy orgazmus közben el tudjuk engedni a kontrollt, és amennyiben a partner is jelen van, át tudjuk neki adni, vagyis maximálisan rábizzuk magunkat. Érdemes lenne átgondolnod azt, hogy mennyire vagy bizalmi viszonyban az aktuális partnerreddel, és mennyire vagy képes kiadni a kezedből az irányí-



tást, akár neki, akár általában.

Mindemellett persze vannak szexuálterápiában használatos technikák a problémád megoldására, így mindenképp javaslom, hogy keress fel egy képzett szexuálpszichológust, aki a segítségére lesz.

Üdvözlettel: Győri Szilvia

## Szex idősebb nővel - mit szeretnek benne a pasik?

Bizony az idősebb nők és anyukák időnként alaposan meg tudják mozgatni a férfiak szexuális fantáziáját. Megkérdeztünk néhány pasit, ők mit szeretnek bennük.

Róbert, vendéglátós (42)

"Nekem már tizenévesen is a 35-40 körüli nők tetszettek, most is azok tetszenek, és valószínűleg hatvanévesen is azok fognak tetszeni. Remélem, még akkor is lesz esélyem náluk... Én úgy szoktam mondani, hogy nem a lányos, hanem az asszonyos formákra bukok, szerintem akkor lesz igazán vonzó egy nő, ha már elér egy bizonyos kort és esetleg gyerekeket is szül. Nem tetszenek a vékonyka fiatal kiscsajok, pláne kiábrándító, amikor hallok beszélgetni is őket. Én az érett nőkre szavazok, és életemben nem is feküdtem le soha harminc alatt senkivel.

Dávid, jogász (31)

"Azért próbáltam ki idősebb nővel, mert egyszerűen kíváncsi voltam rá, milyen az. Korábban csak fiatalabb barátnőim voltak, aztán egyszer egy házibuliban találkoztam egy jó fej, fiatalos, szexis külsejű, negyvenes, elvált nővel. Egy nyelvtanár barátom tanítványa volt, úgy került a buliba. Elég gyorsan nyilvánvalóvá vált, hogy bejövünk egymásnak, úgyhogy a következő találkozó már a szexről is szólt. Igazából én nem éreztem az ágyban nagy különbséget amiatt, hogy ő már idősebb. Jó volt vele a szex, de ugyanolyan jó, mint egy tapasztaltabb, belevaló huszonévesssel."

Tamás, kereskedő (25)

"Én 22 voltam, ő 32, már volt két gyereke. Éppen válófélben volt, tele önbizalomhiánnyal, félelemmel és frusztrációkkal. Nyilván kellett neki az érzés, hogy még nő, hogy kell a pasiknak. Hát tőlem megkapta. Izgatónak volt a hatalmas étvágya, kevésbé izgatónak a korábbi csajokhoz képest löttyedt cicije. Vele nem kellett mellébeszélgetni, szinte felszabadító volt a lényegre törés, ami persze hosszú távon rohadt zavaró lett volna. Ha teljesen őszinte akarok lenni, az volt az egészben a lényeg, hogy minimális gyengédségért, odafigyelésért cserébe oda dugtam és annyiszor, ahová és ahányszor csak akartam."

Szerző: Szabados Dániel  
Life.hu